

ACTIVITY 1

You are Billy Morningstone, and you own the “Morning Upgrade” blog. This week’s post is about things that can make your life better and you a better person. **Give more information** to your readers for at least two (2) out of the seven (7) recommendations below (80 words – *not counting the headings*), like we have done for the first heading.

The screenshot shows a web browser displaying the 'Morning Upgrade' blog. The URL is https://morningupgrade.com/life-upgrades/. The page features a navigation bar with links for MORNING ROUTINES, BOOK, BLOG, PODCAST, and ABOUT. The main content area has a heading 'These things can make your life better and you a better person' followed by a list of seven recommendations. Below the list is a section titled 'Don't waste your brain on junk information!' with a paragraph of text and a quote by Ralph Waldo Emerson. The footer includes a logo, a menu, a listen section with links to Apple Podcasts and Google Podcasts, and a social media section with icons for Facebook, Twitter, LinkedIn, and YouTube.

These things can make your life better and you a better person

- 1. Focus on the positive things that happen to you every day.**
Don't concentrate on what went wrong each day. Think of one good thing that happened, big or small, and be thankful. This way you train your mind to be more mindful of positivity, leading to increased happiness.
- 2. Take responsibility for your actions.**
- 3. Treat others as you want them to treat you.**
- 4. Prioritize. You can't do everything on a single day.**
- 5. MAKE time for things that are important.**
- 6. Remember that it's OK to say "I don't know".**
- 7. Plan ahead by making conscious decisions.**

Don't waste your brain on junk information!

I don't know about you, but I forget about 95% of the things I learn. No matter how much I read, journal, and process all the wisdom of life, I keep on forgetting the things that make life better.

At least, that's what I assume. But that's my own mind playing tricks on me. Even though it might seem like we forget everything we read, and practice has an impact on the way we live. Ralph Waldo Emerson illustrated this point clearly when he said: "I have forgotten the books I have read, and so I have the dinners I have eaten; but they both helped to make me."

ACTIVITY 2

Continue the second part of your **post** (100 words) by:

- **advising** your readers why they should spend their time reading quality information
- **supporting** the idea that one should never stop trying to become a better person.

ATTENTION

- Try to respond to all activities.
- Do not write your name in or under either of your texts.
- Write your texts in your notebook. Use a pen, not a pencil.
- You have **85 minutes** to complete this exam.

ACTIVITY 3

Using information from the Greek text, write an **email message** (80 words) to your friend Richard Connely, who doesn't want his son to take up Taekwondo or any other sport because he wants him to study more. Explain that physical exercise is beneficial. He should encourage his son to do sports, not stop him.

Do not sign your article with your name



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://vita4you-sports>. The website has a search bar and a navigation menu with links: Συμπληρώματα, Ομορφιά, Αδυνάτισμα, Μαμά - Παιδί, Αθλητές, Υγεία, Τρόφιμα, and Ποιότητα Ζωής. The main article is titled "Τα οφέλη του αθλητισμού" (The benefits of sports) and features a photo of a group of people exercising outdoors. The text discusses the physical and mental benefits of sports, including improved self-esteem, better focus, and reduced stress.

Τα οφέλη του αθλητισμού

Ο αθλητισμός δεν περιλαμβάνει απλά τη σωματική άσκηση, αλλά μαθαίνει στο άτομο να ακολουθεί συγκεκριμένους κανόνες και να σέβεται συμπαίκτες και ανταγωνιστές. Στην αρχαιότητα, μάλιστα, ο αθλητισμός ήταν αναπόσπαστο στοιχείο της εκπαίδευσης των νέων, μιας και εκτός από τη σωματική ευεξία, αποσκοπούσε και στην καλλιέργεια του πνεύματος.

Σύμφωνα με έρευνες, ο αθλητισμός προσφέρει πολλά οφέλη όχι μόνο για τη σωματική αλλά και για την ψυχική υγεία του ανθρώπου.

Με την άσκηση, αυξάνεται η αυτοπεποίθηση. Το άτομο συνειδητοποιεί τις δυνάμεις του και γίνεται ανεξάρτητο, βελτιώνοντας την εικόνα του εαυτού του και έτσι αυξάνεται και η αυτοπεποίθησή του. Συχνά, όσοι αθλούνται έχουν μεγαλύτερη επιτυχία στην επίτευξη των στόχων τους. Πολλές φορές παρατηρείται ότι έχουν περισσότερες πιθανότητες να πετύχουν σε τομείς ακόμα και εκτός αγωνιστικού χώρου, όπως π.χ. στην εργασία τους.

Επίσης, έρευνες δείχνουν ότι η σωματική άσκηση έχει σημαντική επίδραση στη μείωση του άγχους, βοηθώντας σε ψυχολογική και νοητική ευεξία. Βραχυπρόθεσμα, βελτιώνονται συμπτώματα όπως οι επαναλαμβανόμενες αρνητικές σκέψεις, η νευρική ένταση, οι απλές φοβίες και το καθημερινό στρες. Ακόμη, με τον αθλητισμό, είναι πιο εύκολο να ελέγξουμε τις αλλαγές στην ψυχική διάθεση, το άγχος, την ένταση, αλλά και την κατάθλιψη.

Μαθαίνουμε να έχουμε καλύτερο αυτοέλεγχο σε καθημερινά μικρά και μεγάλα προβλήματα. Η άσκηση βοηθάει να εκτονωθούμε και να απελευθερώσουμε την εσωτερική μας ένταση, κάνοντας έτσι πιο εύκολο τον έλεγχο της καθημερινής μας συμπεριφοράς.

Με τον αθλητισμό, ο άνθρωπος συνδέεται με συμπαίκτες και φίλους σε ένα πιο ψυχαγωγικό περιβάλλον. Ιδιαίτερα όταν είναι σε μία ομάδα αυτόματα κοινωνικοποιείται, δραστηριοποιείται και αλλάζει όλη του η ψυχολογία. Ενισχύονται έτσι οι διαπροσωπικές σχέσεις μας και περνάμε ποιοτικό χρόνο, κερδίζοντας τόσο σε σωματικό όσο και ψυχολογικό επίπεδο, μια και νιώθουμε μέρος μιας ομάδας.

ACTIVITY 4

Using information from the Greek text, but also your own ideas, write a text for your blog in English (100 words) explaining that participating in sports, and all sorts of physical activity develops the five Ss, namely:

- **Strength** or energy
- **Speed** or swiftness
- **Skills** or skillfulness
- **Stamina** or endurance
- **Suppleness** or flexibility

ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ